

Date Time	Monday 星期一	Tuesday 星期二	Wednesday 星期三	Thursday 星期四	Friday 星期五	Saturday 星期六
	Sep-1	Sep-2	Sep-3	Sep-4	Sep-5	Sep-5
9:30-10:30		手機好用軟件 安裝及介紹 Cell phone class (10:00-11:00)排舞 Beginner's Line Dance		定心講座 Calm and Relaxation class (10:00-11:00) 排舞 Improver's Line Dance	你講我講大家講 Discussion group (10:00-11:00) 保持健康和減少食物浪費 Stay Healthy and Less Waste	
10:30-11:30		靜心講座 Stress Relief Discussion	齊唱出好音樂 Singing Class 英語口語輕鬆學 English Class	動一動 Exercise Class	八段錦 Baduan Jin	
11:30-12:30					太極 Tai Chi 保持健康和減少食物浪費 Stay Healthy and Less Waste	
1:30-2:30		書法班 Calligraphy class 懷舊金曲 Music Time	智能IT你問我答 IT Q&A Class 輕歌曼舞樂融融 Singing and dancing	營養健康講座 Nutrition & Health 氣功 Qi gong	中醫養生保健 Chinese Medicine Health Care	
2:30-3:30		廚樂無窮 Cooking class	椅子運動 Exercise class	健康運動 Exercise class	世界這麼大 World topics	
3:30-4:30		世說新語 Story time	健康探索 Healthy topics	金曲欣賞 Music Time	簡易保健操 Simple Exercise	

Date Time	Monday 星期一	Tuesday 星期二	Wednesday 星期三	Thursday 星期四	Friday 星期五	Saturday 星期六
	Sep-7	Sep-8	Sep-9	Sep-10	Sep-11	Sep-12
9:30-10:30		手機知多少 Cell phone class (10:00-11:00)排舞 Beginner's Line Dance	跟娟姐學做甜品 Dessert making class	定心講座 Calm and Relaxation class (10:00-11:00) 排舞 Improver's Line Dance	你講我講大家講 Discussion group (10:00-11:00) 保持健康和減少食物浪費 Stay Healthy and Less Waste	保持年轻 Forever Young Fitness
10:30-11:30			齊唱出好音樂 Singing Class	動一動 Exercise Class	八段錦 Baduan Jin	
11:30-12:30	Labor Day				太極 Tai Chi 保持健康和減少食物浪費 Stay Healthy and Waste Less	
1:30-2:30		穿越時空影院 Movie time	輕歌曼舞樂融融 Singing and dancing	營養健康講座 Nutrition & Health 氣功 Qi gong	中醫養生保健 Chinese Medicine Health Care	
2:30-3:30		廚樂無窮 Cooking class	椅子運動 Exercise class	健康運動 Exercise class	世界這麼大 World topics	
3:30-4:30		世說新語 Story time	健康探索 Healthy topics	金曲欣賞 Music Time	簡易保健操 Simple Exercise	

Date Time	Monday 星期一	Tuesday 星期二	Wednesday 星期三	Thursday 星期四	Friday 星期五	Saturday 星期六
	Sep-14	Sep-15	Sep-16	Sep-17	Sep-18	Sep-19
9:30-10:30	齊來鬆一鬆 Stretching Class	手機知多少 Cell phone class (10:00-11:00)排舞 Beginner's Line Dance		定心講座 Calm and Relaxation class (10:00-11:00) 排舞 Improver's Line Dance	你講我講大家講 Discussion group (10:00-11:00) 保持健康和減少食物浪費 Stay Healthy and Waste Less	保持年轻 Forever Young Fitness
10:30-11:30	排舞 Line Dance		齊唱出好音樂 Singing Class 英語口語輕鬆學 English Class		八段錦 Baduan Jin	
11:30-12:30	太極 Tai Chi				保持健康和減少食物浪費 Stay Healthy and Waste Less	
1:30-2:30	繪畫初級班 Drawing Class 開心大家唱 Karaoke Class	書法班 Calligraphy class	智能IT你問我答 IT Q&A Class 輕歌曼舞樂融融 Singing and dancing	營養健康講座 Nutrition & Health 氣功 Qi gong	中醫養生保健 Chinese Medicine Health Care	
2:30-3:30	健康運動 Exercise class	廚樂無窮 Cooking class	椅子運動 Exercise class	健康運動 Exercise class	世界這麼大 World topics	
3:30-4:30	古今奇案 Crime cases	世說新語 Story time	健康探索 Healthy topics	金曲欣賞 Music Time	簡易保健操 Simple Exercise	

Date	Monday 星期一	Tuesday 星期二	Wednesday 星期三	Thursday 星期四	Friday 星期五	Saturday 星期六
Time	Sep-21	Sep-22	Sep-23	Sep-24	Sep-25	Sep-26
9:30-10:30	齊來鬆一鬆 Stretching Class	手機知多少 Cell phone class	跟娟姐學做甜品 Dessert making class	定心講座 Calm and Relaxation class	你講我講大家講 Discussion group (10:00-11:00) 保持健康和減少食物浪費 Stay Healthy and Waste Less	保持年輕 Forever Young Fitness
10:30-11:30	排舞 Line Dance		齊唱出好音樂 Singing Class 英語口語輕鬆學 English Class		八段錦 Baduan Jin	
11:30-12:30					保持健康和減少食物浪費 Stay Healthy and Waste Less	
1:30-2:30	開心大家唱 Karaoke Class 繪畫初級班 Drawing Class	穿越時空影院 Movie time	智能IT你問我答 IT Q&A Class 輕歌曼舞樂融融 Singing and dancing	營養健康講座 Nutrition & Health 氣功 Qi gong	中醫養生保健 Chinese Medicine Health Care	
2:30-3:30	健康運動 Exercise class	廚樂無窮 Cooking class	椅子運動 Exercise class	健康運動 Exercise class	世界這麼大 World topics	
3:30-4:30	古今奇案 Crime cases	世說新語 Story time	健康探索 Healthy topics	金曲欣賞 Music Time	簡易保健操 Simple Exercise	
Date	Monday 星期一	Tuesday 星期二	Wednesday 星期三			
Time	Sep-28	Sep-29	Sep-30			
9:30-10:30	齊來鬆一鬆 Stretching Class	手機知多少 Cell phone class	Celebrate Moon Festival 團團圓圓慶中秋 (10:00-12:00)			
10:30-11:30	排舞 Line Dance	靜心講座 Stress Relief Discussion				
1:30-2:30	繪畫初級班 Drawing Class 開心大家唱 Karaoke Class	懷舊金曲 Music Time	輕歌曼舞樂融融 Singing and dancing			
2:30-3:30	健康運動 Exercise class	廚樂無窮 Cooking class	椅子運動 Exercise class			
3:30-4:30	古今奇案 Crime cases	世說新語 Story time	健康探索 Healthy topics			

Classes and activities are subject to change. Contact Mr.Liu (415) 677-7607  
課程和活動可能會變動,有關活動詳情請向 劉先生 查詢 電話:(415) 677-7607